

体疗经验汇编之二

呼吸系统疾病体疗法

人民体育出版社

呼吸系统疾病体育疗法

(体疗经验汇编之二)

人民体育出版社

呼吸系统疾病体育疗法

(体疗经验汇编之二)

人民体育出版社出版

天津新华印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787X1092毫米 1/32 134千字 印张 6 8/32

1981年4月第1版 1981年4月第1次印刷

元

编 者 的 话

为了便于全国各地医疗单位和体疗医务人员交流经验和探讨问题，便于开展和推动体疗工作，并为了满足慢性病患者的要求，我们编辑了《体疗经验汇编》丛书，分册出版。这套丛书之一是《心血管系统疾病体育疗法》（已经出版），之二是《呼吸系统疾病体育疗法》，之三是《消化系统疾病体育疗法》，之四是《神经和妇科等疾病体育疗法》，之五是《运动器官疾病体育疗法》，之六是《常用医疗健身法》。

过去，我国集中介绍各地体疗经验的资料出版得少，因此在编这套丛书时既广泛吸取了全国各医疗单位现有的有益经验，也尽量选用了建国以来各个时期已发表和未发表的有价值的体疗资料。这些资料都是各医疗单位根据各自临床实践而总结出来的，因此观点、结论不尽一致，但我们本着百花齐放、百家争鸣的精神都编入了，以供读者分析、参考，并根据自己的实际情况而决定取舍。

慢性病患者在参阅本书制定体疗方案时，最好取得医生的协助，以免出现偏差。一般说来，只要循序渐进，因人而异，方法正确，持之以恒，都会收到一定疗效。

在编写这套丛书时，广西师院体育系、中山医学院、湖北医学院、武汉医学院、桂林地区体委、江苏省体委、九江体委、庐山体委、烟台体委、北京体院以及各地不少医疗单位曾给予协助；卓大宏、杨树萱、彭述武、张朝卿、程伯厚、阎海等六位同志对全套丛书进行了编审加工；蒋友杰同

目 录

1. 慢性气管炎和肺气肿体育疗法
.....南京医学院附属医院运动医学科 (1)
2. 慢性气管炎、肺气肿医疗体育三年疗效观察
.....南京医学院附属医院慢支肺气肿科研协作组 (16)
3. 医疗体育防治慢性气管炎肺气肿三年的心电图改变
.....南京医学院第二附属医院慢支肺气肿科研协作组 (28)
4. 药物治疗和体育疗法相结合——在慢性气管炎病人
中推行体育疗法的经验
.....北京朝阳医院呼吸病研究室 李熙康 (34)
5. 呼吸体操配合药物防治慢性气管炎、肺气肿、肺心
病三年疗效观察
.....济南市天桥人民医院 (43)
6. 呼吸体操
.....济南市天桥人民医院等 (53)
7. 呼吸运动对改善阻塞性肺气肿生理功能的作用 (附:
呼吸操)
.....上海第一医学院中山医院肺病学教研组 杨献基 (63)
8. 呼吸体操治疗肺气肿的效果观察 (附:肺气肿呼吸操)
.....上海第一医学院华山医院体疗室 (72)
9. 慢性气管炎患者开展呼吸操锻炼的初步观察
.....中国人民解放军第一五五医院防治慢性气管炎小组 (80)
10. 肺气肿的医疗体育
.....武汉医学院第二附属医院理体疗科 (83)

11. 治疗肺气肿的呼吸体操

.....上海市建筑工程局职工医院 袁锡权(89)

12. 医体结合防治慢性气管炎

.....北京建国门

门诊部防治慢性气管炎小组 王植楷、刘前周(94)

13. 呼吸操

.....北京市小汤山疗养院体疗室(100)

14. 防感操

.....河南省防感协作组等(109)

15. 气功疗法对22例支气管哮喘疗效初步观察

.....辽宁兴城工人疗养院 赵立明(118)

16. 老年健肺操

.....湖南省中医药研究所(126)

17. 矽肺的医疗体育

.....南京医学院第二附属医院运动医学科(131)

18. 矽肺医疗操

.....无锡华东疗养院 马正夫 沈健(136)

19. 开展矽肺操初获疗效

.....广东省职业病防治院体疗室 张焕荣(147)

20. 气功治疗肺结核病346例综合报告

.....上海市第二结核病院(155)

21. 肺结核病的疗养与体育锻炼

.....洛阳市卫生防疫站 刘鸣勋(165)

22. 支气管炎哮喘医疗操

.....云南省体工队医务室 王汝媛(187)

附录: 急性咽喉炎等治疗经验

.....中医研究院 胡斌(189)

1.慢性气管炎和肺气肿体育疗法

南京医学院附属医院运动医学科

第一部分 防感按摩

我们参照《内功图说》和耳针疗法等编制了这套按摩。根据我们几年来的临床观察和实践，证明长期坚持做这套按摩，感冒率可显著下降，甚至有的患者早晨鼻塞，认真做此按摩到晚上就好了，有的容易感冒的患者经过坚持做此按摩，很少感冒了。

这套按摩的第一、二动作一般可在早晚各做一次，每次擦20下左右，如感冒，可擦到40—50下，次数也可适当增加，并用食指指尖掐揉迎香穴几十下。

这套按摩的第三动作是以指代替针刺来增强体质、预防感冒的，患者可根据个人病情酌情采用，随时随地可做，但这套按摩的第一、二动作，必须坚持，而且用力要适度。

一、浴面拉耳

两手擦热，用全手掌由额前经鼻侧向下擦，经面颊、下颌沿脸外侧向上，至耳时用拇食二指夹住整个耳朵向外拉（古称双凤展翅），再经两颞部向上至前额部为一次。每次擦十余下。

二、擦 鼻

两掌大鱼际（大拇指下部肌肉）用力对搓发热，从前额下两眉之间的印堂穴沿鼻两旁由上向下擦鼻两侧至迎香穴。

三、按揉三穴

用拇指指腹分别用力按压合谷、太渊、足三里三穴（图1），有酸胀感时再循顺逆时钟方向各按揉十几圈，然后用力压迫一分钟左右，慢慢松开再做。左右两侧穴位都同样进行，次数不限。

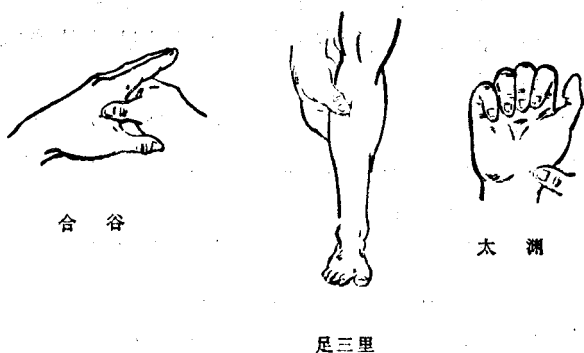


图 1 按揉三穴

第二部分 对症按摩

喘息型患者发病时比较痛苦。考虑到祖国医学的针刺疗法对此病具有良好效果，遂学习古人经验以指代针进行治疗，根据针灸临床经验选择了几组对止喘有一定作用的穴位要求病人自己掐揉，结果收到了缓解症状，减轻痛苦的效果，

并受到病员的欢迎。

方法：以拇指指腹按压穴位，到有酸胀感时，再循正、逆时针方向各按擦十下，然后压迫一分钟放松。

气急气喘时可加用天突（位于胸骨柄上凹陷中，必须以食指或拇指掐入胸骨柄后，在胸骨上按压）、止喘点（位于食、中指间及中、无名指间背侧掌指关节后5分，要求与掌侧相应部位对掐）、止喘灵（位于掌侧腕横纹上5分，按时应压紧，并向内关方向推压）；心慌、心跳、胸闷时可加用



图2 对症按摩

内关（位于掌侧腕横纹上2寸，两筋之间，按摩时要求作向心性推压）；痰多可加用丰隆（位于小腿外侧膝、踝之中央，胫、腓两骨之间，以上几穴见图2）。

第三部分 呼吸练习

一、腹式呼吸

腹式呼吸要求深吸细吐，可以归为下列六句话：先呼后吸，吸鼓呼瘪；呼时经口，吸时经鼻；呼比吸长，不可用力。

腹式呼吸要注意下列七个方面。

1.呼吸的方式要正确。吸气时横膈下沉，腹壁即相应隆起，所以称为“吸鼓”。呼气时横膈上升，腹腔容量增大，腹壁也随之下陷，而在此时，再有意识地使腹肌收缩一下，以增加腹压，则常可使横膈更为上升，所以称为“呼瘪”。

2.早晚坚持练，白天随时练，次数、时间不限。在行走或上楼梯时如出现气短，此时练练腹式呼吸常可缓解。

3.呼吸细、柔、均匀，气出入不闻声，吸气不要过急，呼气不要太尽，注意不要憋气。

4.呼气要比吸气长一、二倍，即吸和呼的比例是1:2或1:3。呼气时口形要缩小似吹口哨状，以利于气体的排出。

5.不要面对冷风，或在灰尘大的地方练习，以免刺激气管，引起咳嗽。

6.鼓腹时不要故意将腹部挺出，呼气时要尽量收腹，即在呼气最后再有意识地收缩一次腹肌，这样可以使横膈更上抬，帮助气体排出。横膈上下1厘米，就可多吸进250~350毫升的气体。

7.呼吸时要松肩涵胸，否则易引起肋部疼痛，胸部饱胀。

二、下胸式呼吸

膈肌与胸壁、肋骨相连，慢性气管炎病人常同时伴有膈肌或胸膜粘连。下胸式呼吸可以扩大下胸廓，牵扯横膈，有助于使粘连松解，便于腹式呼吸练习的进行。同时，下胸呼吸本身也有助于改善呼吸功能。

吸气时，两手放在下胸两侧，使下胸廓抗阻地向外扩展。呼气时两手在下胸廓处加压（图3）。

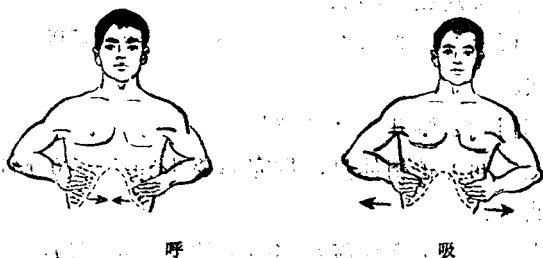


图3 下胸式呼吸

下胸呼吸要注意下述两个方面：1.吸气时不能挺胸，也不能鼓腹，否则易做成胸式或腹式呼吸；2.两手对下胸廓的压力要适度，与呼吸的动作要协调。

三、半桥式呼吸

有些气管炎肺气肿病人胸膜和膈肌粘连较显著，一般的呼吸练习不能解决问题，而半桥式呼吸可以利用内脏的重力推动膈肌，促使膈肌活动增加。

半桥式呼吸做法如下：仰卧，头部垫一枕头，两腿屈膝，两脚放在床架上或墙壁上（如床架太矮又不靠墙，则可

在床上放一方凳或椅子来代替)，以脚撑在床架上或墙上，抬高身体，使腰部离床成臀高头低位，两手托腰，同时收腹呼气，鼓腹吸气(图4)，再次收腹呼气后放平身体算一次。

半桥式呼吸要注意下述几个方面。

1. 高血压病及严重肺心病病人不能做。

2. 饱食后不宜进行(容易引起胃部不适)，可于早晚各做一回，每回逐渐增加重复次数，可由2~3次增至10~20次。

3. 颈部钮扣要解开，严禁憋气。

4. 两次之间可稍稍休息，做完后要平躺5~10分钟再起床，以免头晕。

5. 体力差者，可在臀腰部用被或枕头垫成斜坡状，或在床脚垫三块砖，仰卧成头低足高姿势，做腹式呼吸，每次15~20分钟。

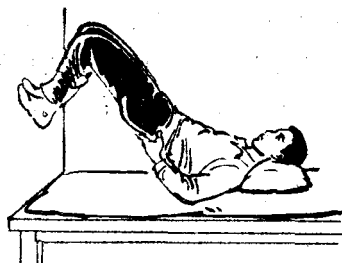


图4 半桥式呼吸

第四部分 呼吸体操

为了进一步改善呼吸功能、减轻症状，我们编了这套体操。这套体操的特点是在腹式呼吸基础上增加一定的外力，以增加横膈活动范围，进一步改进呼吸功能。我们曾在X射线下观察过30例患者，发现坚持做这套操能使膈肌的活动幅度增大2~3厘米。

一、站位练习 (图5)

(一) 压腹呼吸

预备：自然站立，两手叉腰，拇指在后，四指在前。

1. 呼气时，主动收腹，两手四指加压力于腹部，同时两肘关节向前靠拢，以约束胸部 (图5-1)。

2. 吸气时，两肩向后扩胸，以增加肋骨活动幅度 (图5-2)。

重复二个八拍。

(二) 压腿盘膝

1. 左腿向左侧前方跨出一步成左弓箭步，重心在中，两手扶左膝。

2. 重心向前落于左足，向下压腿 (图5-3)。

3. 有节律地重心前后移，重复八次；换右腿方法同上，亦重复八次 (图5-4)。

4. 然后两腿并拢微屈膝，作膝绕环运动，左右方向绕，各重复八次 (图5-5)。

注意：因老年者常诉有下肢无力，作本节在于增加下肢力量。压腿深度和膝绕环的幅度，都要根据患者的具体情况，逐步增大。

(三) 单举呼吸

预备：自然站立，两手于腹前平屈，手心向上，手指相向 (图5-6)。

1. 吸气，一臂经腹、胸上举，翻掌成托掌，臂紧贴头侧，尽量向上。另一臂手心转向下，同时贴体侧下伸，用力下压 (图5-7)。

2. 呼气时还原。

换另一臂上举，做法同上。重复做四个八拍。

注意：呼吸应为腹式，呼气时尽量收腹。两臂要伸直。
此节活动在X线下观察，横膈活动可增加1厘米。

(四) 抱球

预备：两腿分立与肩同宽，半蹲成骑马式。

1. 两手在右边作抱球状，体向右转，同时重心右移，右手在上（图5-8）。

2. 到左边后再换左手在上，右手在下，体向左转，同时重心左移（图5-9）。

作四个八拍。全身要放松，上体转动时要以腰为轴，臂腿腰的动作要协调、缓慢，呼吸要自然。

(五) “托天”呼吸

预备：自然站立，两手于腹前平屈。

1. 呼气时，收腹。

2. 吸气时，两臂经侧上举，两手手心向上，手指相对，尽量伸臂上托；眼看两手（图5-10）。



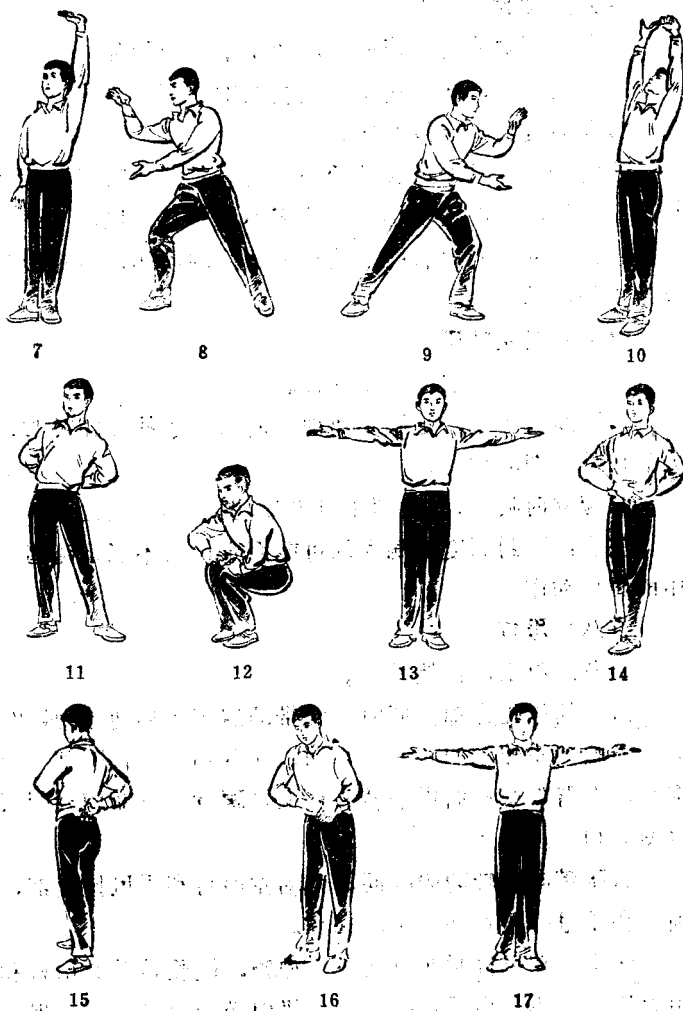


图 5. 呼吸体操

做二个八拍。注意事项同“单举”。

（六）旋腰

预备：两腿分立与肩同宽，两手掌托于腰部。

1. 以腰为轴，向左旋腰。重复八次（图5-11）。

2. 向右旋腰，重复八次。

注意：此节是通过腰部活动防治老年性的腰背酸痛。旋转速度要慢，幅度逐步增大。头部不要旋转，以防头晕。一定要腰部转动，所以有腰部的挺前凸后的动作，避免以髋关节为主的活动。

（七）蹲站呼吸

预备：自由站立，两足并拢。

1. 下蹲时呼气，足跟不离地，同时两手扶住膝关节，肘关节在外（图5-12）。

2. 起立时吸气，同时两手侧平举（图5-13）。做二个八拍。

注意：下蹲深度随病人的可能而定，对不能下蹲者，可作前屈体动作。

（八）甩打

预备：放松，自然站立。

1. 上体以腰为轴，同时以腰带动肩再带动两臂放松摆动，当腰向左转动的瞬间，带动右前臂和手甩打腹部（肚脐部），左臂放松屈曲用前臂和手甩打腰背部（命门穴附近）（图5-14）。

2. 腰带向右转动的瞬间，带动左前臂和手甩打腹部，右前臂和手甩打腰背部（图5-15）。

注意：在甩打时两臂要放松如鞭，随腰转动而用臂和手用力甩打，不是用手拍打。全身肌肉必须放松，随着甩打，两下肢微作一起一伏的动作，要有节律，轻重要适宜。它既是全身性活动，又可增加腰背肌和腹肌的肌张力，还可改善